

Polikliniek voor Slaap Apneu Syndroom en Snurken

Hard snurken kan een hinderlijk probleem zijn, niet alleen voor de mensen in uw omgeving, maar ook voor uzelf. Snurken kan 'gewoon' snurken zijn, maar het kan ook onderdeel zijn van een ziektebeeld, namelijk het slaap apneu syndroom (SAS).

Het is voor de behandeling van belang te onderzoeken in welke groep u valt. Hard snurken is een van de belangrijkste verschijnselen van het slaap apneu syndroom. Bij het slaap apneu syndroom stopt de ademhaling 's nachts kortdurend. Mensen met een slaap apneu syndroom kunnen overdag gemakkelijk in slaap vallen of overdag overmatig vermoeid zijn. Het slaap apneu syndroom wordt meestal veroorzaakt door vernauwingen in de neuskeelholte. Deze kunnen goed behandeld worden. Bij het onderzoek en behandeling werken neuroloog en KNO-arts nauw samen. Ook de kaakchirurg, de tandarts en de longarts kunnen hierbij betrokken worden. U kunt alleen met een verwijzing van de huisarts of specialist terecht voor het 'snurk' onderzoek.

Onderzoek

De onderzoeken zijn verdeeld over twee afdelingen, de KNO afdeling en de klinische neurofysiologie (KNF) afdeling.

1. De neurologische onderzoeken vinden plaats op de afdeling KNF, Ziekenhuis Gelderse Vallei, begane grond van de C-Vleugel, bestemming 160.

Voordat u op de afdeling KNF komt, vult u op internet (www.slaapstoornissen.nl) de *vragenlijst snurken / slaap apneu syndroom* in.

Als u niet over internet beschikt dan vragen wij u vriendelijk een half uur eerder op de afdeling KNF aanwezig te zijn om de vragenlijst in te vullen. Indien nodig kunnen wij u hierbij behulpzaam zijn.

Wanneer u op de afdeling KNF komt, krijgt u een 'apneu-link' (micromesam) recorder mee naar huis (dit is een eenvoudig klein apparaatje, dat de ademhaling 's nachts registreert). De volgende dag brengt u deze recorder terug ter beoordeling.

De uitslag wordt dezelfde dag met u besproken door de neuroloog en/of de consulent. Bij verdenking van het slaap apneusyndroom wordt er meteen een afspraak gemaakt voor een vervolgonderzoek (MPA of polysomnografie).

Tijdens dit uitgebreide onderzoek (MPA) worden gelijktijdig ademhalingsbewegingen, hoeveelheid zuurstof in het bloed,

de hartfrequentie (ECG) en de elektrische activiteit van de hersenen geregistreerd. Hiervoor krijgt u een grotere recorder mee naar huis met draden en elektroden die op uw hoofd en lichaam bevestigd worden.

De volgende dag brengt u op een afgesproken tijdstip de MPA recorder terug. Het onderzoek wordt beoordeeld waarna u de resultaten later die morgen bespreekt met de neuroloog. Heeft u na dit gesprek met de neuroloog nog vragen? Stel ze dan aan de SAAS consulent.

2. De KNO onderzoeken vinden plaats op de KNO afdeling, begane grond van de vleugel C, bestemming 156. De KNO-arts stelt u enkele vragen, ook wordt uw neus, mond en keel onderzocht. Er worden afspraken gemaakt voor vervolg onderzoeken. Deze worden door de assistente van de KNO-arts met u afgesproken en op de checklist achterin deze folder ingevuld.
 - Een belangrijk onderzoek om te bepalen op welk niveau in de ademweg het snurken wordt veroorzaakt, is de slaapendoscopie. Onder narcose wordt met een flexibele endoscoop (door de neus ingebracht) gekeken in de neus— en keelholte. Daardoor kan worden beoordeeld waar het snurken en de eventuele ademstops door veroorzaakt worden.
 - Het onderzoek, dat plaatsvindt op de operatiekamer, is niet pijnlijk en de meeste patiënten ervaren het als een prettig middagdutje. Voorafgaand aan dit onderzoek zal een vooronderzoek plaatsvinden bij de anesthesioloog.
 - Ter beoordeling van uw neusfunctie wordt er indien nodig ook naar eventuele allergieën gekeken. Ook dit onderzoek is niet pijnlijk of vervelend. Tevens krijgt u een recept mee voor een neusspray en sport(neus)pleisters die nodig zijn voor een neustest. Met dit recept kunt u naar uw eigen apotheek. Zowel de neusspray als de sportpleisters kan de neusfunctie beïnvloeden. U krijgt een formulier mee waarop u uw ervaringen met de neuspleister en de neusspray moet invullen.
 - Aan het einde van het onderzoekstraject bepalen de KNO arts en de neuroloog samen, wat voor u de beste behandeling is.

Behandeling

1. *Eenvoudige behandeling bij snurken zonder slaap apneu syndroom*

Als het snurken vooral in rugligging optreedt, dan kan het zinvol zijn u te leren op uw zij te slapen. Dit kan door het gebruik van een tennisbal of een opblaasbaar kussen. De assistente van de KNO-arts legt u dit uit.

Overgewicht gaat gepaard met vorming van vet in de keelwand en is daarom een belangrijke oorzaak van snurken en/of het slaap apneu syndroom. Als u overgewicht heeft is het daarom zinvol af te vallen. De beste aanpak is een combinatie van veel bewegen en minder (calorierijk) eten. Adviezen van de huisarts en de diëtist van de kruisvereniging kunnen u daarbij begeleiden.

Alcohol maakt de keelspieren slap en is daarmee een belangrijke oorzaak van snurken. Het is dan ook goed uw alcoholgebruik te matigen. Ook slaapmiddelen kunnen een belangrijke oorzaak van snurken zijn. Het is dan ook te overwegen deze middelen in overleg met uw arts te staken.

2. *Continue Positive Airway Pressure (CPAP)*

CPAP is een apparaat ter grootte van een schoenendoos dat u naast uw bed zet en dat via een kapje op de neus lucht naar binnen blaast. Hierdoor worden de keelspieren uit elkaar geduwd en worden afsluitingen van de keel voorkomen. De CPAP behandeling wordt door de SAAS consulent aangevraagd. Tevens begeleidt de SAAS consulent u tijdens dit hele traject.

3. *Mandibulair Repositie Apparaat (MRA)*

Soms kan de vernauwing van de keelholte opgeheven worden met behulp van een klein bitje dat u 's nachts over de tanden draagt en dat de onderkaak iets naar voren trekt waardoor de keelholte groter wordt en de ademweg vrij is. Tijdens het onderzoek bij de KNO-arts kan worden gekeken of u hiervoor in aanmerking komt.

4. *Behandeling door de keel-, neus- en oorarts*

Vernauwingen in de neus-keelholte kunnen een belangrijke oorzaak zijn van snurken en slaap apneu syndroom. Dit kunnen behandelingen zijn met medicijnen of operatieve ingrepen. Van de assistente van de KNO-arts krijgt u informatie over deze mogelijke behandelingen. De assistente van de KNO-polikliniek geeft u aanvullende informatie.

Resultaten van de behandeling

Om na te gaan of de behandeling die bij u is toegepast voldoende resultaat blijft houden, is regelmatige controle noodzakelijk. Om het u daarbij zo gemakkelijk mogelijk te maken, en om onnodig bezoek aan het ziekenhuis te

voorkomen, wordt u gevraagd regelmatig via internet een vragenlijst in te vullen, waarin gevraagd wordt naar het resultaat van de behandeling en eventuele ongewenste bijwerkingen. Aan de hand van deze vragenlijst bespreekt uw specialist dan het verdere beleid. Dit kan gebeuren op de polikliniek, telefonisch of via e-mail.

De SAAS consulent

Ziekenhuis Gelderse Vallei heeft twee SAAS consulenten in dienst. SAAS staat voor: slaap afhankelijke ademhalingsstoornissen.

U treft deze medewerkers op de KNF afdeling, mogelijk al tijdens de onderzoeken naar snurken/slaap apneu.

Wat doet de SAAS consulent?

Patiënten met het slaap apneu syndroom kunnen voor voorlichting, ondersteuning en begeleiding terecht bij deze gespecialiseerde consulent.

De SAAS consulent bespreekt onderstaande onderwerpen met u:

- uitleg over de onderzoeken naar snurken / slaap apneu.
- informatie over de polikliniek van snurken / slaap apneu syndroom.
- aanmelding en begeleiding in het behandelingstraject CPAP.

Contact

Met de verwijzing door de huisarts of de specialist kunt u een afspraak maken voor het 'snurk' onderzoek. Dit kan via het telefoonnummer: (0318) 43 50 34 of mail naar snurkpoli@zgv.nl

Voor alle overige vragen kunt u terecht bij de consulent(en) van Ziekenhuis Gelderse Vallei. Ze zijn te bereiken via (0318) 43 50 41 of via de mail snurkpoli@zgv.nl.

Checklist snurkpoli

○ *Apneu-Link* (micromesam)

Via de afdeling KNF krijgt u de Apneu-Link mee naar huis. Dit onderzoek is om te kijken of u tijdens uw slaap stopt met ademen. U mag tijdens deze test de neusspray en neuspleisters niet gebruiken. Eventueel volgt een afspraak voor een uitgebreider onderzoek.

○ *Recept neusspray en neus pleisters*

Een test van 15 nachten. Het doel is om te kijken of uw neus door de spray meer open gaat en door de pleister meer ruimte krijgt om te ademen. Wilt u het evaluatieformulier invullen en meenemen als u het eindgesprek bij de KNO heeft? Gebruik de neusspray en neus-pleisters niet tijdens de ApneuLink test niet vanaf 1 week voor de afspraak van de allergie en/of functieonderzoek.

○ *Propovolscopie/propscopia of slaap-endoscopie*

Op de operatiekamer onderzoekt de KNO-arts terwijl u slaapt wat de oorzaak van het snurken kan zijn. U krijgt een slaapmiddel toegediend. Het onderzoek vindt 's ochtends plaats op de dagopname. In totaal bent u ongeveer een halve dag in het ziekenhuis. De dag van de opname mag u zelf niet deelnemen aan het verkeer, omdat u een slaapmiddel heeft gehad.

Checklist snurkpoli

- *Anesthesist*

Vooronderzoek voor de
proscopie.

- *Allergie en/of functieonderzoek (HPT test)*

Hierbij wordt onderzocht of u een allergie heeft. U moet 1 week
vooraf stoppen met anti-allergische medicijnen.

- *Eindafspraak KNO-arts*

Het eindgesprek na alle onderzoeken. Neem uw eventuele
partner mee en het evaluatieformulier van het slapen met de pleisters
en neusspray.